

# Richtig Blutdruck messen

## Typische Fehler und wie man sie vermeidet

**HW | Die Blutdruckmessung gehört zu den Routineaufgaben in vielen Apotheken – und seit Mitte 2022 ist sie auch Teil der pharmazeutischen Dienstleistungen (pDL). Mit der standardisierten Blutdruckmessung haben Apotheken die Möglichkeit, einen wichtigen Beitrag zur kardiovaskulären Vorsorge zu leisten und den Therapieerfolg zu überprüfen.**

Bereits kleine Fehler bei der Blutdruckmessung können zu erheblichen Abweichungen der Messwerte führen – und möglicherweise zu falschen Rückschlüssen von Betroffenen sowie dem pharmazeutischen und medizinischen Personal. Umso wichtiger ist es, dass das Apothekenteam die gängigen Fallstricke kennt und vermeidet. Eine präzise Blutdruckmessung beginnt bereits vor dem Anlegen der Messmanschette. Patientinnen und Patienten sollten mindestens 5 Minuten in Ruhe gesessen haben, bevor die Messung beginnt. Auch vorheriger Koffein- oder Nikotinkonsum sowie körperliche Anstrengung, ein voller Magen oder eine volle Blase können die Werte deutlich verfälschen.

### Die richtige Körperhaltung

Für eine standardisierte Messung ist die Durchführung im Sitzen empfehlenswert. Dabei sollten der Rücken angelehnt und die Beine nicht überkreuzt sein. Der Messarm sollte locker auf einem Tisch aufgestützt liegen, sodass die Messung in Herzhöhe stattfinden kann. Ist die Manschette tiefer oder höher als das Herz, kann dies den systolischen und diastolischen Wert jeweils um 5–10 mmHg verfälschen.

### Manschettensitz und -größe

Ein häufiger, aber vermeidbarer Fehler ist der Einsatz einer ungeeigneten Manschettengröße. Zu kleine Manschetten führen zu überhöhten Blutdruckwerten, zu große zu zu niedrigen. Die Manschette sollte etwa zwei Drittel des Oberarms abdecken und etwa 2–3 cm über der Ellenbeuge anliegen. Zwischen Manschette und Oberarm sollte noch etwa ein Finger passen.

### Gespräch vermeiden

Ein sympathischer Plausch während der Messung? Lieber nicht. Sprechen oder Zuhören während der Messung kann den systolischen Wert um bis zu 10 mmHg steigen lassen. Ideal ist es, die Messung in stiller Umgebung durchzuführen – ruhig sitzend und ohne Unterhaltung.

### Dreifachmessung

Die pharmazeutische Dienstleistung schreibt eine dreifache Messung im Abstand von jeweils 1–2 Minuten vor – mit Berechnung des Mittelwerts aus der zweiten und dritten Messung.

Tipp: Hängen Sie das Poster „Richtig Blutdruck messen“, das online bereitsteht und von Ihnen ausgedruckt werden kann, in Ihrem Beratungsraum auf. So können sich Ihre Patientinnen und Patienten während der Wartezeit vor der Messung schon einmal damit vertraut machen.

Poster „Richtig Blutdruck messen“:

» [www.DAPdialog.de/8743](http://www.DAPdialog.de/8743)



Auch die Patienteninformation „Hoher Blutdruck“ finden Sie auf dem DeutschenApothekenPortal.

Patienteninformation „Hoher Blutdruck“:

» [www.DAPdialog.de/8744](http://www.DAPdialog.de/8744)



Außerdem können digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) die Therapie Ihrer Patientinnen und Patienten positiv beeinflussen. Ein Merkblatt zu DiGA bei Hypertonie finden Sie ebenfalls online.

Merkblatt „DiGA bei Hypertonie“:

» [www.DAPdialog.de/8745](http://www.DAPdialog.de/8745)

